

保健だより9月号

2016年9月12日発行
松山聖陵高等学校 保健課

私たちがケガをすると、血を止め、治す「からだの力」が働きます。

では、植物はというと？葉が切れたり、枝が折れると、一種のたんぱく質が働き、傷口をふさいで病原菌の侵入を防ぐそうです。ヒトと同じですね。植物も痛いのでしょうか…？



「来た」ときの緊急電話番号

覚えておくと便利です

- 110** …事件に巻き込まれた、事故にあった、など緊急のトラブルに
- #9110** …緊急ではないけれど、いやがらせ、いたづら電話、架空請求、ストーカー、DVなどの困りごと相談に応じる警察相談専用電話
- #8000** …休日、夜間の子どもの病気に看護師や小児科医などがアドバイス
- 119** …火事するとき緊急のケガ・病気などのとき
- 118** …海でのトラブル発生時に
- 171** …災害発生時、171+電話番号で、伝言の録音・再生ができます

音声ガイドに従って
落ち着いて話そう

スマホの明かり vs 月の明かり

満月は毎月めぐってきますが9月は特別。秋の空は高く透明で、夜の月は芽え芽えと美しく輝きます。十五夜のお月見は楽しい秋の行事です。

十五夜の翌日は「十六夜」さらに「立待月」「居待月」と続きます。月が出る時刻は毎日約50分ずつ遅くなり、江戸時代には、十五夜から8日目の、深夜に上る下弦の月を待ちながら宴を開く「二十三夜待ち」という楽しみがありました。

電気もスマホもなかった時代、月の明かりは今より豊かに人の暮らしを照らしていたようです。今年の十五夜は9月15日。スマホの明かりを消して、月を見上げてみませんか？



応急手当の基本
RICE
内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を早めます

R 安静 REST
安静を保つ。固定することも

I 冷却 ICING
氷を入れた袋やアイスパックで冷やす

C 圧迫 COMPRESSION
テープなどで、患部を適度に圧迫する

E 挙上 ELEVATION
患部を心臓より高く持ち上げる

つき指

指の靭帯の損傷や断裂、脱臼などが起こっていることも

処置 副木で固定。ない場合は指2本をテープなどで固定。そして冷却

注意点 ひっぱると、ひどくなります。腫れがひどく皮ふが紫色になっていたら骨折を疑い病院へ

肉ばなれ

ふくらはぎやふとももの前後におこりやすい筋肉の一部の断裂です

処置 RICE。安静と圧迫は特にしっかり行います

注意点 断裂がひどいと、筋肉が固くなりひざの動きが悪くなることもあります。病院でしっかり圧迫を。くせになりやすいので、予防のウォームアップとクールダウンはしっかりと

ねんざ

不自然にひねって、関節の靭帯や靭帯を傷めた状態です

処置 RICE

注意点 軽く見られがちですが、クセになりやすく、最初の処置が大切。ひどいときには靭帯が切れていることもあります。病院へ

よくあるけがです
きちんと応急手当できますか？



打撲

処置 RICE。痛みがとれるまで安静に

注意点 痛みがどんどんひどくなるときは、ただの打撲ではないかもしれません。病院へ

脱臼（亜脱臼）

骨の位置が関節からずれてしまった状態で関節によく起こります。ずれかけた状態や、ずれたけどすぐ戻ったのが亜脱臼です

処置 肩の脱臼は肘を90度にして三角巾でつる。さらにタオルなどで腕をからだに固定する。患部を冷却する

注意点 脱臼は時間がたてば元に戻しにくくなるので、すぐに病院へ。亜脱臼も適切な処置を受けないとくせになりやすいので、必ず受診を

こむらがり

処置 ◆つまっている筋肉とひざをゆっくり伸ばす（つま先をあげるように）

◆つまっている筋肉を強く圧迫する
◆つまっている筋肉の周りをやさしくマッサージする

注意点 クセになりやすいので、ウォームアップとクールダウンをしっかりと